Martes 28 de mayo del 2024 | Año 39 | Nº 14.551
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

GUERRERO SE CONFESÓ CON SU PAREJA ANA PAULA

"TUVE GRANDES PROBLEMAS DE CELOS"

- Recordó las dificultades que pasó con otras parejas por sus dudas.
- Explicó que con el tiempo aprendió a superar esa "enfermedad".

PÁGINA 10

DETIENEN AL TÍO

- Familiar de empresaria Jackeline Salazar habría participado en rapto.

PÁG. 2

CONTRA DINA



- Oscorima anuncia marcha si no le transfieren mil millones de soles.

PÁG. 4

INVOLUCRADOS EN EL SECUESTRO DE EMPRESARIA JACKELINE SALAZAR.

Detienen a tío y ex del Monstruo

✚ Viejo Santos es cuñado del padre de la joven que fue raptada y habría participado en el plagio. ✚ En tanto, a Carol López le hallaron celulares desde donde hicieron llamadas pidiendo el dinero por el rescate.

Un nuevo giro se ha dado sobre el secuestro de la empresaria Jackeline Salazar: las autoridades policiales han detenido a su tío, el primo y la ex pareja de El Monstruo.

Mediante una orden de detención preliminar y allanamiento emitido por el 4to Juzgado Investigación Preparatoria de Lima Norte, los agentes de la División de Secuestros de Dirincri y GRECCO llegaron hasta la funeraria San Martín, ubicada en la av. Honorio Delgado 192, en San Martín de Porres.

En dicho lugar se detuvo a Jesús Santos Victorio Acuña, alias Viejo Santos, quien es el tío y cuñado del padre de la empresaria, Jorge Salazar.

También se detuvo al hijo del detenido, Jesús Abraham Victorio Vallejos, alias Gordo Lito, quienes estarían presuntamente implicados, según las investigaciones, con el secuestro de Salazar Flores.

POR AYUDAR A MI CUÑADO

Victorio Acuña, cuando era trasladado hasta la sede de la Dirincri para iniciar las investigaciones, manifestó que solo era el tío e intervinieron su celular.

"Soy cuñado de Jorge Salazar y por apoyarle, por geolocalización han intervenido mi número. No conozco a el Monstruo. Soy el cuñado nada más", declaró.

Según el Ministerio Público, tanto Jesús Victorio, como su hijo y otros cinco detenidos más, vienen siendo investigados por presuntas participaciones y coautoría del delito de secuestro.



TÍO DE EMPRESARIA ES DETENIDO Y SU HIJO.



EX DEL MONSTRUO TENÍA DOS CELULARES Y VARIOS CHIPS.

EX DEL MONSTRUO

Hasta el distrito de Comas, los detectives de la Dirincri detuvieron a Carol Maribel López Sánchez de 28 años, alias Carol, quien es la ex pareja del Erick Moreno Hernández, más conocido como el Monstruo.

Durante su intervención en su vivienda de la cuadra 3 de la av. Túpác Amaru, la PNP encontró dos celulares, los cuales habrían sido usados para insertar diversos chips y realizar las negociaciones con los familiares de Jackeline, donde pedían la suma de 2 millones de soles.

De esta forma, los agentes de la Dirincri comenzaron con las diligencias respectivas sobre el móvil del secuestro, así como la captura y detención de todas las personas involucradas en el delito; se espera que pronto se logre detener a Erick Moreno, que se ha adueñado de los distritos de Lima Norte.

Pareja alquiló casa

La casa de Carabayllo, en donde estuvo cautiva la empresaria y dueña de un gimnasio, había sido alquilada por una pareja a inicios del mes de mayo.

Según vecinos, se trataría de una pareja de esposos con una niña, que llegaron a la vivienda y habrían alquilado el predio por la suma de 700 soles mensuales.

La dueña del inmueble vive en el extranjero y un familiar hizo el trámite para el alquiler.

"Yo me encontré con ellos, me dijeron que lo habían alquilado. Pero esa vez no más los vi, nunca más aparecieron", señaló vecina. PNP también buscan a ellos.

el Popular
Martes 28 de mayo del 2024
Año 39 | Nº 14.551
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

La palabra de hoy:

Marcos 10:28-31 "Jesús dijo: Yo os aseguro: nadie que haya dejado casa, hermanos, hermanas, madre, padre, hijos o hacienda por mí y por el Evangelio, quedará sin recibir el ciento por uno".



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3,725	3,745
Bancario	3,658	3,828
Interbancario	3,688	3,780

EURO:
COMPRA: 4,070
VENTA: 4,170
(Interbancario)

Seguridad Ciudadana

Cuando camines en un lugar público, siempre debes estar pendiente de los alrededores y evitar distracciones. De esta manera, reduces el riesgo de ser asaltado.

VEHÍCULO SE DESPISTÓ Y CAYÓ POR UNA PENDIENTE EN CUSCO

Tres muertos en accidente

✚ El hecho ocurrió en Anta y también hay dos heridos.

Luis Alvarez

CUSCO. Tres muertos y dos personas heridas dejó el accidente de carretera en el sector de Tres Marías, comunidad de Conchaccalla, en la provincia de Anta en Cusco.

El hecho ocurrió cuando el vehículo, de placa X5R- 398, conducido por Romualdo Ferro Llasa (46), se despistó y volcó al fondo de una pendiente de más de 300 metros de altura. Bomberos y policías, con el apoyo de comuneros del lugar, realizaron denodados trabajos para rescatar a los heridos y recuperar los cuerpos de los fallecidos, quienes fueron identificados como Fidel Jara Choque, Walter Mamani Condori y Leoncio Yanqui Pacompia.

Hasta la morgue de Cusco, llegaron los familiares de Walter Mamani, quien era natural de Arequipa y viajaba a Cusco luego de cumplir su jornada laboral en un campamento minero en Apurímac. Los deudos manifestaron que deja dos niños en la orfandad.



SIGUE LA MALA RACHA DE ACCIDENTES.



Toma nota: Romualdo Ferro, conductor del vehículo afectado, fue evacuado a la ciudad del Cusco

Salvaron de milagro

Pablo Inkahuanaco Koyra (46) fue evacuado al centro de salud de Anta con una grave fractura en el hombro. Milagrosamente resultaron ilesos Francisco Pacompia Delgado y Ronald Vetanzos Huacan.

EN CORTO



DOS POLICIAS Y TRES BOMBEROS HERIDOS

El choque entre una ambulancia de los bomberos y una patrulla de la Policía dejó 2 policías y 3 bomberos heridos en Jesús María. El comandante Eduardo Celis dijo que la ambulancia del cuerpo de bomberos cruzaba la avenida Brasil cuando fue impactada por la patrulla policial.



DENUNCIAN CONSTANTES ROBOS

Vecinos de la avenida Bolivar en Pueblo Libre denunciaron la presencia de ladrones motorizados que aprovechan cualquier descuido para cometer sus fechorías. La ultima víctima fue un joven que fue despojado de su celular cuando iba ingresar a su condominio. El ladrón, que se desplazaba en una moto, lo sorprendió y escapó.

EN CENTROS NOCTURNOS

Rescatan a 10 mujeres que eran explotadas



BANDA CRIMINAL LOS PRIMOS DE RAMSÉS

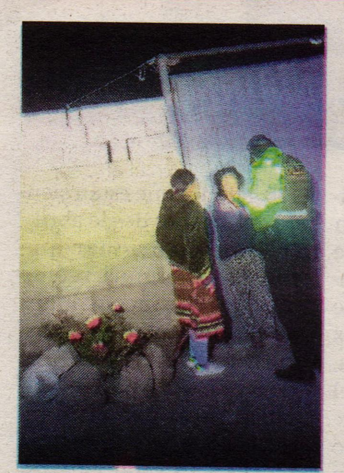
PUNO. La Policía desarticuló la banda criminal Los primos de Ramsés, quienes estarían involucrados en el delito de trata de mujeres en un local nocturno ubicado en la avenida Maniel Núñez Butrón en Puno.

En el operativo, los detectives lograron rescatar a diez mujeres que provenían de los departamentos de Lima, Puno y Huancayo, quienes venían trabajando como damas de compañía desde el mes de enero del presente año.

Los detenidos fueron identificados como Nazario Quispe León (48), Dijkver Quispe Tunas (24) y Ruth Peña Ogazón (26). Estos tres sujetos fueron trasladados hasta la dependencia policial por el presunto delito de trata de personas y explotación sexual. Además, durante el operativo se hallaron dinero en efectivo y equipos celulares.

"Estos sujetos captaban a sus víctimas en diferentes regiones con falsas promesas de trabajo para luego explotarlas sexualmente en locales nocturnos", dijo un agente policial.

Las víctimas fueron puestas bajo resguardo de las autoridades para sus declaraciones a la Fiscalía.



NOS EXPERUM ENDISQUIA CONSEDI.

ATACARON A SUS ESPOSAS

Detienen a golpeadores

AREQUIPA. Detienen a dos hombres en estado de ebriedad por brutales agresiones a sus parejas en una noche en Arequipa.

Primero fue detenido Alex Taruca Salazar, acusado de agredir y encerrar a su pareja de 19 años, junto con su hijo de un año, dentro de su habitación, mientras él consumía alcohol con sus hermanos. Uno de estos se apiadó de la víctima y le proporcionó un teléfono celular, lo que le permitió solicitar ayuda a sus familiares.

Asimismo, Silvia Huamani (37) solicitó ayuda a los serenos de Cerro Colorado, ya que su hermana fue agredida con el pico de una botella de vidrio por su pareja, Félix Andrés Huamani Cruz (36).



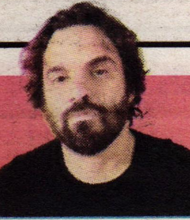
HABRÍAN PEDIDO DINERO.

DE CHICLAYO

Intervienen a funcionarios

En un operativo en Lima y provincia, la Policía detuvo a Virnel Bonifacio Serna Guerrero y Freddy Ramos García, funcionarios del Gobierno Regional de Chiclayo, quienes habrían solicitado dinero para no cobrar las penalidades a empresas por el cumplimiento de plazos en la ejecución y culminación de las obras.

Hoy cumple años:
Jake Johnson (46). Actor y cómico estadounidense. Uno de sus papeles más conocidos es el de Nick Miller en la serie New Girl. También ha aparecido en películas como No Strings Attached y 21 Jump Street.



El santo del día
Santa Ubaldesca. Realizó obras de misericordia de manera constante.

Un día como hoy
En 1948. En La Habana (Cuba) tiene lugar la primera función pública de Alicia Alonso, una de las mejores bailarinas de ballet de la historia, en el Lago de los cisnes.

WILFREDO OSCORIMA HARÁ CONVOCATORIA SI NO LE TRANSFIEREN PRESUPUESTO

Anuncia marcha contra Dina

✚ Gobernador regional de Ayacucho exigió el cumplimiento del desembolso de mil millones de soles.

El gobernador regional de Ayacucho, Wilfredo Oscorima, advirtió que si para el 2025 no se transfieren más de mil millones de soles de presupuesto inicial a dicha región, encabezará una marcha contra la presidenta Dina Boluarte.

Durante la primera audiencia pública descentralizada realizada en Lucanas (Puquio), en el sur de Ayacucho, exigió a Boluarte Zegarra el cumplimiento de dicha transferencia, caso contrario emprenderá dicha medida de protesta.

Oscorima también afirmó que han intentado "desprestigiarlo" e insistió en que su meta para el próximo año 2025 es la transferencia del presupuesto inicial ascendiente a más de mil millones de soles.

"Desde aquí hago un llamado al Gobierno peruano, al Estado peruano, para que atienda esta demanda del pueblo de Ayacucho. El 2024 ha habido en otros Gobiernos regionales que han tenido 1.300, 1.400, 1.200 millones de soles, a pesar de que no son pobres como nosotros", subrayó.

"Ahora nos toca, estimada presidenta, señores ministros, señor ministro de Economía. En el 2025 nuestro presupuesto tiene que superar los mil millones de soles; de lo contrario, yo mismo encabezaré las marchas por el pueblo, porque no hay otra forma de lograr salir de la situación de pobreza", agregó.



INDICÓ QUE ENCABEZARÁ LAS MARCHAS.

Investigaciones

Wilfredo Oscorima es investigado junto con la presidenta Dina Boluarte por los presuntos delitos de corrupción en la modalidad de cohecho, por el caso Rolex. Según las investigaciones, Boluarte habría recibido al menos tres Rolex de parte de Oscorima




LUCHABA CONTRA PENOSA ENFERMEDAD.

EL CÁNCER LE GANÓ AL POLÍTICO Y ARTISTA

Fallece ex ministro Francesco Petrozzi

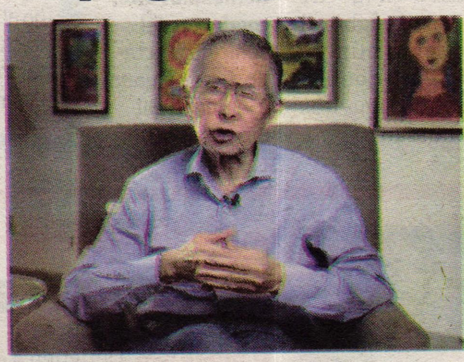
El tenor y ex ministro de Cultura Francesco Petrozzi falleció a los 62 años, según confirmó el Congreso de la República.

Petrozzi, que también fue parlamentario, reveló en agosto de 2023 que padecía de cáncer y dijo que estaba en tratamiento.

"Hay que dar lucha y yo voy a luchar por mi salud y mi vida, para poder ser el padre de mi hijo por unos buenos años más. Me diagnosticaron con cáncer hace unos meses y, gracias a Dios, ya estoy en tratamiento", manifestó en aquella oportunidad.

Y ASISTENTE A ALBERTO FUJIMORI

Le pagan gasolina


RECIBE 150 GALONES.

El Congreso de la República estaría pagando un total de 150 galones de gasolina al mes y la contratación de un asistente para Alberto Fujimori, ex presidente de la república.

Así lo dio a conocer el Área de Administración de Personal del Parlamento mediante un informe, en el que se señala que son 150 galones que están siendo entregados desde abril.

Cabe mencionar que Alberto Fujimori recibe 30 vales de cinco galones de gasolina para su transporte privado. Además, se le paga a un asistente personal, Óscar Demetrio Paredes Estrada, la suma de S/ 3,685.19 según Transparencia.

SERENOS CAPTURAN A LADRÓN DE 20 AÑOS

Detienen a robacasas

LOGRARON CAPTURAR A UNO Y RECUPERAR ARTÍCULOS.

IQUITOS. Dos presuntos delincuentes aprovecharon la lluvia para ingresar a robar en una vivienda en donde el dueño se encontraba durmiendo. El hecho se registró en el pasaje Primavera, ubicado en la avenida Navarro Cauper, en Iquitos.

Gracias a la llamada de un vecino, quien informó haber visto a dos sospechosos con objetos a bordo de una mototaxi, se pudo evitar que el robo se consumara.

Hasta el lugar llegaron rápidamente los agentes del serenazgo en compañía de un efectivo policial, sin embargo, encontraron sólo a una persona en el vehículo con un televisor y un balón de gas. El presunto ladrón fue identificado como Bradley Braga Dávila, de 20 años

DELINCUENTES SE LLEVARON TODO LO QUE PUDIERON DE ESCUELA EN PIURA

Forado en pared de aulas para robar material educativo

✚ Hampones también violentaron puerta de salón.

FOTOS: MARIBEL MENDO - URPI-LR





LADRONES ANTES TREPARON POR EL CERO PERIMÉTRICO.

Maribel Mendo

PIURA. Gran sorpresa se llevaron las docentes y los estudiantes de la I. E. I. N° 742 Felipe Cossío del Pomar cuando llegaron a sus clases y notaron dos forados en las paredes de las aulas.

Según la directora Miryam Alzamora, el hecho habría ocurrido durante la madrugada del domingo, cuando los hampones treparon el cerco perimétrico y realizaron dos forados en la pared del aula de 3 años para robar los materiales de trabajo de los pequeños. "Se llevaron un ventilador, material didáctico y útiles de limpieza", dijo. Además, reveló que los hampones también violentaron la puerta del aula para llevarse los objetos de mayor tamaño.

De acuerdo a la comunidad educativa, esta es la tercera vez que ingresan a robar al plantel ubicado en el distrito de Castilla, en Piura. "Ya han robado antes y aún así la Ugel no hace nada. La última vez también hicieron un hueco en la pared y con nuestros propios recursos lo reparamos, todo para que hoy nuevamente lo rompan", lamentó la madre de familia Ofelia Zavaleta.

Roban dos veces en colegio y se llevan útiles

TRUJILLO. Un grupo de delincuentes dejó sin útiles escolares a los alumnos del segundo y tercer grado de primaria de la I. E. N° 2312 del centro poblado Víctor Raúl, en el distrito de Huanchaco. Los criminales ingresaron al plantel educativo tras trepar las paredes. Los padres se mostraron consternados por lo ocurrido.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
29 °C - 18 °C	25 °C - 16 °C	23 °C - 16 °C	22 °C - 8 °C	30 °C - 21 °C	19 °C - 15 °C	29 °C - 9 °C	27 °C - 6 °C	25 °C - 0 °C	21 °C - -7 °C	21 °C - 0 °C	21 °C - 12 °C

La Luna

LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
23/5/24	30/5/24	6/6/24	14/6/24

DEFLAGRACIÓN OCURRIDA HACE UNA SEMANA EN VMT SUMA DOS MUERTOS

Segunda víctima por explosión

✚ Se trata de un joven de 32 años que resultó herido tras el incidente.

FOTO: ANDINA



VÍCTIMA FALLECIÓ LUEGO DE HABER RESULTADO HERIDA POR LA DEFLAGRACIÓN.

La explosión que ocurrió en una planta de compresión de gas al lado de un grifo en Villa María del Triunfo, el pasado lunes, cobró una segunda víctima.

El segundo fallecido fue identificado como Huber Amarillo Pérez, de 32 años, quien no pudo comunicarse luego de sufrir lesiones cuando le cayeron cosas encima dentro de su casa producto de la explosión.

"Vi a mi hijo que se había cubierto con sus cojines porque las cosas le habían caído en su cabeza y a raíz de eso ya no pudo hablar", contó Ricardina Pérez, madre del fallecido, en declaraciones a Canal N.

Hay que recordar que la primera víctima de esta tragedia fue identificada el mismo lunes 20 como Luis Enrique Flores Rebollar.

Era paciente oncológico

Amarillo Pérez padecía de cáncer y trabajaba de manera remota desde su casa. "Mi hijo era programador y trabajaba tranquilo", señaló la madre de la víctima.

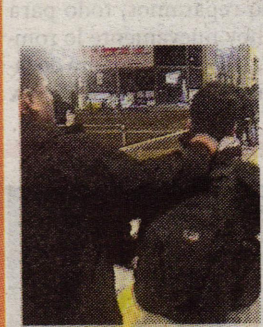


EN CORTO



VECINOS APOYAN RECUPERACIÓN DE PARQUE CÁNEPA

Un grupo de vecinos se reunió fuera del Parque Cánepa con carteles en respaldo a la Municipalidad de La Victoria para que se le entregue nuevamente el predio, ubicado en el corazón de Gamarra. Esto se dio en el marco del vencimiento de contrato con la empresa Listos SA, el próximo 21 de julio.



EXPULSAN A CHILENO REQUISITORIADO

TACNA. Un ciudadano chileno, identificado como David Abraham Sierra Gayoso (25), fue expulsado del territorio peruano tras comprobarse que ingresó por pasos no habilitados y que era requerido en el vecino país. Esto se logró como parte de un operativo en la frontera la noche del sábado.

FOTO: ANDINA



DIEZ DEPARTAMENTOS SERÍAN AFECTADOS POR EL FENÓMENO.

SENAMHI PRONOSTICA RÁFAGAS DE 50 KM/H

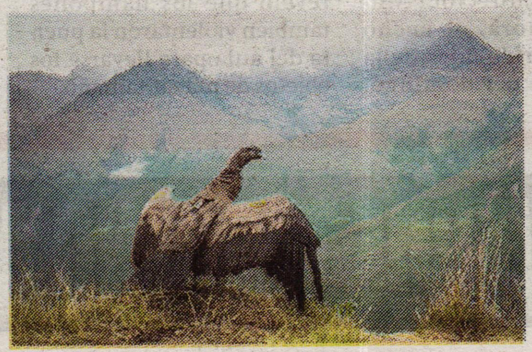
Alerta roja por el frío intenso

El Senamhi emitió un nuevo comunicado meteorológico que advierte sobre un evento de frío intenso y ráfagas en diez regiones a partir de hoy.

Las ráfagas podrían llegar a velocidades de hasta 50 kilómetros por hora. Este fenómeno ha sido clasificado con un nivel de peligro rojo, por lo que se recomienda estar extremadamente atentos a su evolución.

Los departamentos en riesgo son: Amazonas, Cusco, Huánuco, Junín, Loreto, Madre de Dios, Pasco, Puno, San Martín y Ucayali.

Según el sitio web oficial del Senamhi, el nivel de peligro rojo se asigna para pronósticos de fenómenos meteorológicos de "gran magnitud".



VOLVIÓ A SU HÁBITAT NATURAL.

ES EL SEGUNDO EN MENOS DE DOS SEMANAS

Condor andino liberado

En menos de una semana, el Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre (Serfor) retornó a su hábitat natural a un cóndor andino, de más de 12 años de edad, bautizado como 'El picoyano', en honor a la localidad donde fue rescatado. Este es el segundo ejemplar liberado en menos de dos semanas.

El ejemplar de cóndor andino fue encontrado en febrero en mal estado, con evidentes signos de un posible envenenamiento.

Tras su recuperación, fue liberado desde el mirador de Capitán Rumi, en el Cañón de Apurímac (distrito de Curahuasi, provincia de Abancay), en medio de un ambiente festivo.



BUS NO CONTABA CON SOAT.

EN MEDIO DE OPERATIVO DE TRÁNSITO

Chofer intentó huir

En medio de un operativo de la ATU y la Sutrán, junto con la Policía Nacional del Perú (PNP) para controlar el tránsito en la Panamericana Sur, un chofer de bus intentó huir del lugar atropellando a fiscalizadores y policías.

El sujeto se negó en todo momento a abrir la puerta del vehículo, pero finalmente cedió ante la presión.

Los pasajeros de la unidad fueron obligados a descender, mientras que el chofer mostró una actitud desafiante en todo momento, insultando a los agentes de la Sutrán.

Se verificó que el bus interprovincial, de placa B1V-951, no contaba con SOAT.

El vehículo fue trasladado al depósito por las grúas que llegaron al lugar.

FUE INTERVENIDO CUANDO PRETENDÍA ESCAPAR

Menor quemó dos mototaxis y un auto usando gasolina

✚ Agraviados señalan que no han sido extorsionados.

Un adolescente de 14 años fue intervenido luego de que, usando una galonera con gasolina, rociara la sustancia sobre dos mototaxis y un auto para prenderle fuego en Ventanilla.

Las cámaras de seguridad registraron al menor acercándose con la galonera en las manos hacia donde los vecinos de la urbanización Neptuno, en la zona de Angamos, acostumbran a estacionar sus vehículos.

Luego de verter el combustible, el fuego se expandió rápidamente. Pero Serenazgo de Ventanilla logró intervenir al adolescente y llevarlo a la comisaría.



FOTO: KEVINN GARCÍA - URPI-LR

VEHÍCULOS QUEDARON INSERVIBLES.

Los agraviados señalaron que no han recibido algún tipo de extorsión y esperan que los familiares del menor se hagan cargo de las pérdidas, ya que los vehículos son usados para hacer taxi y transporte de pasajeros.

EN CORTO

ASESINAN AL LUGARTENIENTE DEL COJO MAME

Sicarios asesinaron a Wilson Walter Peredo Mori, quien habría sido el lugarteniente del conocido delincuente Cojo Mame. Peredo se encontraba cerca de su casa en el Sector 1 Grupo 25 en Villa El Salvador, donde estaba descargando cajas de cerveza desde una miniván. De pronto, aparecen dos sujetos, quienes disparan contra Peredo. El occiso intentó meterse al vehículo, pero fue en vano. La PNP llegó a la zona a hacer las diligencias y no descartan que este ataque sea un ajuste de cuentas.

EN EL AEROPUERTO

Pareja iba a viajar con 25 kilos de droga



SU DESTINO ERA ESPAÑA.

La Policía detuvo a dos ciudadanos en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, en el Callao, cuando intentaban abordar un vuelo con destino a España, transportando un cargamento de 25 kilos de droga.

Joel Fernando Lachira Huapaya (34) y Stefanny Magdalen Gastulo Cordova (24) cayeron luego de que los agentes antidrogas revisaran sus mochilas, donde llevaban productos comestibles. Sin embargo, al examinar el contenido confirmaron que se trataba de cocaína.

Se supo que el cargamento de droga estaba distribuido en 11 kilos y 13 kilos en cada una de las maletas. Los detenidos fueron puestos a disposición de Dirandro.

Pasa la voz
Mañana, en nuestra sección Hazlo tú mismo, te compartimos los usos que puedes darle a tus botellas de plástico en jardinería. Encuentra esta información y otros tips de reciclaje en la página 17.



¡Atención!
Encuéntranos en Facebook, Instagram y Twitter. También en elpopular.pe

OBTÉN GRATIS 70 PREPARACIONES CLÁSICAS DE NUESTRA GASTRONOMÍA CON TU DIARIO EL POPULAR

Mañana sorprende a tu familia con un platillo hecho con pollo

✚ La chef Irene Gamboa te enseña sus tips para cocinar con insumos nutritivos.

Atento, ¿cada día quieres comer algo delicioso? Bien, te enseñamos nutritivas recetas y los mejores tips para una sazón espectacular en la colección, la cocina con pollo de la Sra. Irene.

No dejes de reclamar tu lámina con **el Popular** en el quiosco más cercano. Mañana compartimos el paso a paso de vainitas saltadas con pollo. ¡Corre antes que se acabe!



ALMUERZOS RICOS

Tu diario favorito te trae lo mejor de nuestra gastronomía peruana y todos los tips de cocina casera de la chef Irene Gamboa. Este recetario inédito te entrega cada día un platillo diferente para mantener a tu familia contenta.

Son 70 recetas para deleitar a tus seres queridos en el almuerzo como las vainitas saltadas con pollo. El pollo es un ingrediente bajo en grasas que aporta proteínas. Mientras que las vainitas contienen antioxidantes y vitaminas como el retinol.



ESTOS PLATOS CONTUNDENTES TE AYUDARÁN A ALIMENTAR A TU FAMILIA.

Reportero ciudadano

¿Has sido víctima de algún delito? No te preocupes, ya que nuestro equipo está dispuesto a investigar los hechos y respaldar tu seguridad. Solo debes enviar tus pruebas, denuncias, fotos o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. ¡Lo investigaremos!



CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

"CON PAMELA NO HAY UNA RELACIÓN TIRANTE"

✚ Cantante estuvo en centro de conciliación junto a su ex pareja para llegar a un acuerdo por su hija. ✚ Gastos de la menor estarían divididos en partes iguales por ambos lados.

¿Buena relación de padres? Tras los constantes coqueteos públicos con su ex pareja Karla Tarazona, Christian Domínguez y Pamela Franco fueron a conciliar por su pequeña hija. Cabe recordar que la pareja se separó en febrero de este año luego que el cantante fue ampayado siendo infiel con Mary Moncada.

En las imágenes propaladas por el programa "Amor y fuego", se muestra al conductor de "Préndete"y a la cumbiambera llegando a un centro de conciliación en el distrito de Surco para llegar a un acuerdo sobre los gastos y las visitas de su engreída.

Se informó que, tras aproximadamente una hora de diligencia, la ex pareja llegó a un buen acuerdo para que todos los gastos de María Cataleya sean asumidos por partes iguales. Ambas figuras han demostrado tener trabajos bien remunerados, tanto en conocidos programas de televisión como en diversas presentaciones musicales en todo el Perú.

"Nuestra relación no es tirante ni nada por el estilo, es básicamente como tiene que ser (conciliación) porque nuestra pequeña nos necesita. Por ambas partes siempre vamos a ver el bien de nuestra bebe", manifestó el recordado Wachimán.

MANEJA CAMIONETA DE TARAZONA

Asimismo, el ex colaborador de "América Hoy" también aclaró los motivos por lo que llegó en la camioneta de su ex pareja, Karla Tarazona, al centro de conciliación con Pamela Franco.

"Tengo la gentileza que Karla me está prestando la camioneta porque mi carro, lamentablemente, tuvo un accidente. Además, mi otro carro lo estoy vendiendo", subrayó.

Sin embargo, Domínguez no tuvo reparos en asegurar que ya está acostumbrado a protagonizar la novela de su presunta reconciliación con la madre de su hijo Valentino, como si se tratara de alguna de las telenovelas que protagonizó en la pantalla chica.

"No sigan la novela que estamos protagonizando nosotros. Prácticamente lo hemos tomado así y solo estamos retroalimentándola", sentenció.

Paco Bazán lo trolea

Christian Domínguez fue troleado en vivo por Paco Bazán en su programa, luego de que el cumbiambero le pidiera al ex arquero de Universitario un auspicio de una conocida marca. "Un 'telo' te puede auspiciar", bromeó el conductor de ATV al cantante de cumbia.

"Puedo quedarme a dormir en las casas de Karla y Franco para estar con mis hijos". Christian Domínguez.

En boca cerrada:
"Ahora estoy soltera, concentrada en mi trabajo, en mis hijos, en mi empresa. No busco el amor, no estoy desesperada por eso".
Leslie Moscoso, actriz cómica.



Oye cómo va
Luciana Roy conduce Barrio Hit en radio Panamericana, a las 12:00 p.m.

El Óscar
Contra la imposible. Carroll Shelby y Ken Miles reciben la misión de construir un nuevo automóvil con el fin de derrocar el dominio de Ferrari. Ganó 2 Óscar en el 2020.



JENNY KUME

"ME ALEGRA MUCHO QUE JACKELINE ESTÉ LIBRE"

✚ Defendió a su ex compañera de haters en redes.



¡Saca cara por su amiga! Tras la liberación de Jackeline Salazar, la bailarina Jenny Kume recordó cuando la empresaria formaba parte de su agrupación Las castigadoras.

"Ella trabajaba como anfitriona y modelo de mi agencia. Siempre ha sido responsable en su trabajo, además de amar la vida fitness como yo", expresó.

La modelo no dudó en defender a su amiga de las acusaciones de que su secuestro habría sido 'armado'.

"¿Cómo se le puede ocurrir que una persona puede crear o inventar una cosa así? Estamos felices de que nuevamente esté libre y de que no le haya pasado nada. Ella puede tratar su daño psicológico, al menos no le hicieron nada físicamente", añadió.



RICKY TREVITAZO

LO ACUSAN DE PEGALÓN

✚ Revelan que humillaba a sus ex compañeros.

¡Grave acusación! Roly Ortiz, creador del grupo Skándalo, abrió una caja de Pandora al contar detalles poco conocidos de la agrupación musical. El productor indicó que Ricky Trevitazo era agresivo y le pegaba a los otros integrantes y que por eso lo tuvo que retirar de la orquesta.



DEJAN MAL PARADO A CANTANTE.

"Ricky, en esa época, era un muchacho muy agresivo. Les paraba pegando a los chicos, los insultaba. Tenía que consolar a los chicos. A Luis lo encontraba llorando. Le pegaba a Luis, a su hermano Ronald le pegaba y a Luigui lo trataba mal", dijo en el podcast Ouke.

PAOLO GUERRERO

"TENÍA GRANDES PROBLEMAS DE CELOS"

✚ Futbolista confesó que era inseguro con sus ex parejas. ✚ No quiso confirmar si planea casarse con Ana Paula Consorte.

¿Celoso con Alondra? El futbolista Paolo Guerrero realizó un mea culpa sobre sus celos enfermizos con sus ex parejas, entre ellas la modelo Alondra García Miró.

El futbolista fue cuestionado en el canal de YouTube de Ana Paula Consorte sobre el tema y reconoció que tuvo "grandes problemas" con sus ex salientes por culpa de los celos.

Debido a esto, el popular Depredador reconoce que es mejor vivir una vida tranquila y no dejarse llevar por los celos; incluso, dijo que ha hablado de eso con su actual pareja.

"¿Paolo es celoso? No, antes sí, y lo he conversado contigo, tenía grandes problemas de celos. Ahora supertranqui, creo que las experiencias de la vida me enseñaron mucho, obviamente; hoy no trato de tener esa enfermedad de celos, no te conduce a nada", afirmó.

¿SE CORRE DE MATRIMONIO?

Por otro lado, la bella garota no dudó en cuestionarle al padre de sus hijos "para cuándo" la boda, ya que supuestamente ambos se habrían comprometido en marzo de este año antes de que ella se mudara al Perú.

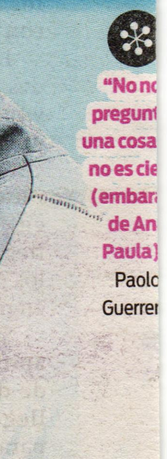
Ante ello, un nervioso Paolo Guerrero le respondió: "No hemos llegado a hablar cuándo nos vamos a casar, pero algún día, seguro".

No obstante, la también bailarina solo atinó a reírse ante la respuesta de su amado.

"Bueno, sí. No hemos hablado de eso, pero sí en algún momento", sostuvo.

Cambiaro
de ca

Al parecer a Paolo Guerre
le habría gustado la
mansión que le a
la Universidad
Vallejo en Tru
se mudó a ot
poco más pe
pero más mo
en otro exc
barrio de la Ciud
la Eterna Prim



"No no
pregunt
una cosa
no es cie
(embara
de An
Paula)
Paolo
Guerrer

Ocurrió así: Alejandra Baigorria reveló en el 2016 que había sido víctima de violencia psicológica por parte de su ex pareja, Guty Carrera. La rubia mostró audios en el que el Potro minimiza la carrera de la empresaria.



¿Qué veo hoy? **Préndete.** Magazine conducido por Karla Tarazona y Rocío Miranda. Panamericana. 10:30 a.m. **Andrea.** Programa conducido por Andrea Llosa. ATV. 8:45 p.m.



YAHAIRA PLASENCIA

QUIERE JUNTARSE CON JEFFERSON

Salsera no descartó invitar a su ex pareja para entrevistarlo en su podcast.

¡Todo por los likes! La cantante Yahaira Plasencia decidió entrar a la moda de las entrevistas a través de podcast en Youtube, por lo que no descarta entrevistar al *Cuto* Guadalupe, quien ha sido uno de sus fuertes críticos durante todos estos años.

"Bueno, yo me metí a ese mundo del podcast, así que vamos a ver qué pasa. Yo feliz, yo no tengo broncas con nadie, así que nada, vamos a ver qué pasa", expresó.

Incluso, la salsera sorprendió al dejar abierta la posibilidad de tenér en su programa a su ex, Jefferson Farfán, pues sabe la magnitud de visitas que le daría ese capítulo.

"(¿Incluso al mismo Jefferson, verdad?) Sí, a quien sea, yo ya me metí a ese mundo y tengo que apechugar nada más", agregó.



NO TIENE PROBLEMAS EN ENTREVISTAR A LA FOQUITA.

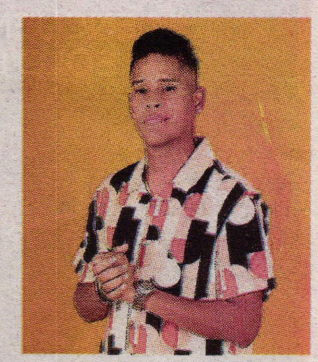
RENZO PADILLA

SE CORRE DE ESCÁNDALOS

El cantante Renzo Padilla marca distancia de los escándalos y asegura que la base del éxito no es un ampay ni dar que hablar meditativamente, sino ser constante y comprometido con lo que quiere alcanzar.

"Desde que estoy en Perú nunca me he visto envuelto en esos escándalos ni malos entendidos, porque mi único objetivo es trabajar y cuidar de mi familia. Prefiero estar concentrado en lanzar más temas y dejar de lado todo lo malo", señaló.

Cabe precisar que el popular Borincaico lanzó un nuevo tema llamado Procuro olvidarte, que ya está disponible en las plataformas digitales.



SOLO PIENSA EN TRABAJAR.

HABRÍA SIDO ENVIADO DESDE COREA DEL NORTE

Japón se encuentra alerta por lanzamiento de misil balístico

✚ El Estado Mayor de Corea del Sur informó sobre el lanzamiento.



ACTIVA LOS SISTEMAS DE ALERTA EN OKINAWA ANTE UN POSIBLE LANZAMIENTO DE UN PRESUNTO MISIL.

TOKIO. El Gobierno de Japón emitió una alerta y ordenó a los ciudadanos de Okinawa ponerse a cubierto por el lanzamiento de un presunto misil balístico desde Corea del Norte, informó el Estado Mayor Conjunto de Corea del Sur.

La entidad comunicó que Pyongyang lanzó un proyectil no identificado hacia el sur frente a la costa occidental de la península coreana. Previamente, Corea del Norte había notificado a Japón su intención de lanzar un satélite en algún momento de la próxima semana, señaló un comunicado de la Guardia Costera japonesa.

Este plan se dio a conocer luego de que el ejército del sur detallara que se detectó un incremento de la actividad de la base especial de Sohae, al noroeste norcoreano, desde donde se lanzó tres satélites en 2023.

AYUDA RUSA

Una fuente militar de Seúl refirió a la agencia Yonhap que tienen constancia de que varios técnicos rusos visitaron Corea del Norte desde el año pasado, lo que supone un indicativo de que Moscú está asesorando a Pyongyang, más aún luego de la cumbre que celebraron el líder norcoreano, Kim Jong-un y Vladimir Putin.

Hay que recordar que Corea del Norte lanzó su primer satélite de reconocimiento militar en noviembre del 2023.

PROFESORES, EMPLEADOS DE SALUD Y POLICÍAS

Revuelta contra Milei



TENSIÓN EN ARGENTINA.

BUENOS AIRES. La triple valla instalada frente a la cámara de diputados de la provincia de Misiones, en Argentina, resultó insuficiente ante la furia y desesperación de los manifestantes.

Tras diez días acampando por reclamos salariales, los manifestantes superaron las barricadas y entraron en el vestíbulo del edificio, donde se desató un violento enfrentamiento con proyectiles y gas pimienta. Los diputados se vieron obligados a cerrar las puertas de los pasillos, mientras los agentes pedían ayuda a la gendarmería.

Entre los manifestantes se encuentran docentes, empleados de salud pública y miembros del cuerpo policial, quienes exigen una recomposición salarial del cien por ciento.

UNIVERSITARIO VA POR EL PASE A LA SUDAMERICANA ANTE LDU

Todo O NADA

Cremas necesitan un empate para clasificar. 'U' estrena su título del Apertura.

LDU	UNIVERSITARIO
Domínguez	Britos
Mina	Corzo
Zanini	Riveros
Quiñónez	Di Benedetto
Estupiñán	Polo
Villamil	Ureña
Zambrano	Murrugarra
Ramírez	Concha
Alvarado	Portocarrero
Charcopa	Flores
Arce	Valera
DT: P. Hurtado	DT: F. Bustos

Escenario: Estadio Rodrigo Paz Delgado.
Árbitro: Esteban Ostojich (Uruguay).

QUITO. Universitario espera sacarle lustre a su título del campeón del Torneo Apertura hoy (5:00 p.m.) ante LDU en el estadio Rodrigo Paz Delgado de Quito, por la sexta fecha del grupo D de la Copa Libertadores, y tratar de asegurar su clasificación a la Copa Sudamericana.

Los cremas llegan motivados a este trascendental cotejo en el que buscarán cerrar de la mejor manera el primer semestre del año.

Tras quedar eliminado de la Copa Libertadores, la 'U' apunta ahora a la Sudamericana y para ello le basta un empate a fin de mantener el tercer lugar del grupo A, donde se ubica con 5 puntos, uno más que LDU.

En cuanto al equipo que enviará el entrenador Fabián Bustos, Jorge Murrugarra ingresará por Horacio Calcaterra y Jairo Concha por José Rivera. En el ataque estarán Edison Flores y Álex Valera.

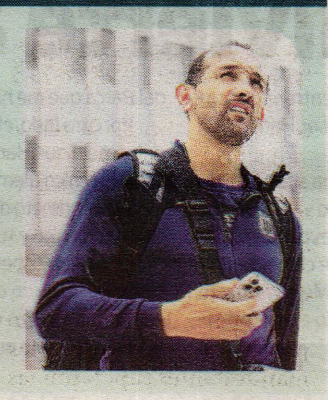
"Tenemos que hacer un gran partido. Lo más duro es su poderío ofensivo y esperemos contrarrestarlo para no sufrir mucho porque ellos se hacen fuerte en la altura. Estamos con bastantes ilusiones de luchar hasta el final", expresó Edison Flores.

Respecto al cuadro ecuatoriano, recibirá a la 'U' con todos sus dirigidos a disposición. Sin embargo, los recibe con la ausencia confirmada del que era su entrenador. Josep Alcácer fue despedido del club y el juego ante los merengues estará bajo la dirección interina de Patricio Hurtado. En el marco de esto, el once de LDU estaría compuesto por una defensa de tres zagueros y Óscar Zambrano en la contención.

Alianza llegó a Río de Janeiro

RÍO DE JANEIRO. Alianza Lima arribó anoche a Río de Janeiro, donde buscará mañana la hazaña ante Fluminense por la sexta fecha del grupo A de la Copa Libertadores, con el objetivo de clasificar a los octavos de final.

Los victorianos son cuartos con cuatro puntos, a uno de Cerro Porteño y Colo Colo. Por lo tanto, están obligados a ganar al Flu y esperar que los otros rivales empaten para acceder a la siguiente etapa de la Libertadores. Alianza también tiene chances de clasificar a la Sudamericana, pero para ello deberá empatar con el cuadro brasileño y esperar que haya un ganador entre el partido entre el cuadro chileno y Cerro. Jesús Castillo reemplazará a Sebastián Rodríguez (suspendido) y en el ataque blanquiazul estarán Hernán Barcos y Kevin Serna.



Guerrero sigue soñando vestir la blanquiazul

Si bien hoy su presente es César Vallejo, Paolo Guerrero mantiene la ilusión de jugar por Alianza Lima, el club de sus amores.

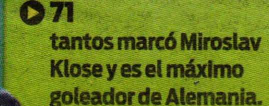
"Yo nunca le he cerrado las puertas a Alianza Lima. Yo soy hincha de Alianza y lo voy a decir a mucha honra, eso nunca va a cambiar. Para mí sería una ilusión regresar a Alianza después de muchos años", declaró el Depredador al canal de Youtube de Ana Paula Consorte.

"Llegué con 7 años, me fui con 17, obviamente ¿quién no quisiera volver a Alianza? Eso ya no recae en mí, si Alianza Lima me quiere, ahí yo voy a estar dispuesto. Ahora me siento bien, me siento muy bien", acotó.

Guerrero tiene contrato con Vallejo hasta fin de año y la posibilidad de jugar por Alianza se daría si llega a un acuerdo con la dirigencia del club victoriano para el 2025, cuando tenga 41 años.



Frases célebres: "Soy el entrenador y decido. No es importante si un jugador está feliz o no". Antonio Conte, entrenador.



71 tantos marcó Miroslav Klose y es el máximo goleador de Alemania.



Toma nota El Turismo Carretera es un campeonato argentino de automovilismo, especializado para coches de turismo.



Delantero ya vive la final ante Dortmund y estudia a los rivales.

MADRID. Piensa en grande. Vinícius Júnior dio prioridad a los éxitos colectivos sobre los individuales, al expresar su deseo de ganar este sábado en Wembley la Liga de Campeones con el Real Madrid ante el Borussia Dortmund y conquistar la Copa América con Brasil.

"Firmo ganar la final de la Champions y la Copa América, y el Balón de Oro para Toni Kroos porque es su última temporada. Estamos tristes por su decisión", declaró.

"Es un premio muy bonito porque trabajas todos los años de tu vida para llegar a ser uno de los mejores del mundo, jugar contra los mejores y para este club tan grande", añadió.

El delantero brasileño desea que su compañero Jude Bellingham anote ante su ex equipo en la final de la Champions. "Desde que Jude (Bellingham) ha llegado, nos hemos entendido bien. Está haciendo una gran temporada y ojalá pueda marcar en la final", apuntó.

Vinícius reveló cómo se prepara para la final. "Siempre veo partidos de los centrales y los laterales con los que me voy a medir. Los estudio, para ver cómo pueden intentar bloquearme. También miro a los porteros, porque lanzo los penaltis", finalizó.



VINÍCIUS SUEÑA GANAR LA CHAMPIONS Y LA COPA AMÉRICA

Con hambre DE GLORIA

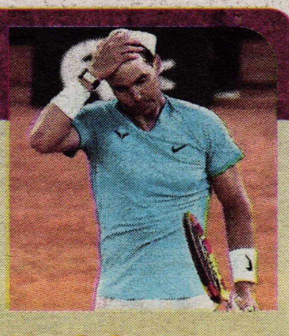


Dortmund alista festejos

DORTMUND. Si bien Borussia Dortmund no es favorito ante Real Madrid en la final de la Champions League, en la ciudad alemana ya hacen los preparativos para celebrar lo que sería su segunda Orejona.

Se supo que se pidió a los periodistas muy cercanos al cuadro germano que se acrediten para la fiesta que será el 28 de mayo, es decir, cuatro días después de la final en Wembley.

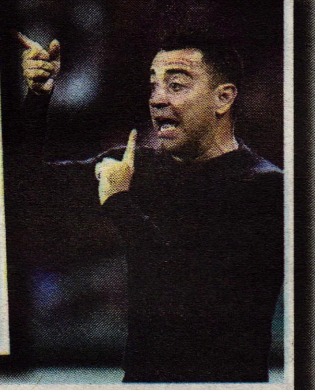
Se conoció también que la propia celebración está planeada ya al milímetro.



Nadal es eliminado

PARÍS. El español Rafael Nadal fue eliminado en primera ronda de Roland Garros al perder ante el alemán Alexander Zverev por 6-3, 7-6(5) y 6-3, en 3 horas y 5 minutos. Consultado sobre su futuro, Nadal aseguró que se da de plazo hasta los Juegos Olímpicos de París para ver si está en condiciones de seguir.





XAVI SE REFIRIÓ A SU SUSTITUTO.

DICE QUE NUEVO DT DEL BARCELONA "SUFRIRÁ"

Xavi adivierte a Flick

BARCELONA. Xavi Hernández, entrenador saliente de Barcelona, advirtió a su sucesor, Hansi Flick, que no la tendrá nada fácil.

"Espero que sepan que tienen una situación difícil. Barcelona es un club complicado y la situación económica también es adversa. El nuevo entrenador sufrirá. Tengan paciencia, porque este club no es fácil. Lo único que te salvará es ganar. Me han puesto mucho bajo el microscopio. Ha habido expectativas generadas por ser miembro de la mejor generación del Barça que me han jugado en contra", declaró.

Por otro lado, el diario Mundo Deportivo informó que pese a que Hansi Flick "tenía que llegar este lunes, el técnico alemán aguardará noticias del Barcelona, que primero debe resolver la situación contractual del técnico y su staff".

En el club esperan que no haya problemas para cerrar un acuerdo con Xavi, quien tiene contrato vigente, para luego cerrar la negociación con Flick y anunciarlo como nuevo entrenador.

DICE QUE ENCARÓ A CHICHO EN ALIANZA

Cueva dispara contra Salas

DT sorprendido dice que Aladino lo llamó para jugar por Vallejo.

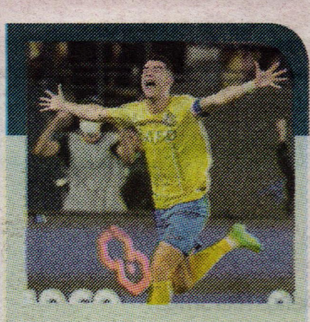

CUEVA SEÑALÓ QUE TUVO UN ROCE CON SALAS EL AÑO PASADO EN ALIANZA.

Christian Cueva reveló que vivió un momento tenso en Alianza Lima al encarar a Guillermo Salas, en ese momento su entrenador, y a un delantero, que sería Hernán Barcos.

"Encaré al entrenador (Salas) y a un delantero porque había situaciones que no me gustaron y que de repente uno lo tuvo que hablar en su momento en cuatro paredes. Yo lo hablé, se los dije tal cual. Igual les deseo lo mejor, yo no deseo nada malo a nadie. Sentí que no se comportaron como debieron, para nada, porque si no, hubiera sido diferente", declaró Aladino al programa Enfocados de Jefferson Farfán y Roberto Guizasola.

La respuesta de Salas no se hizo esperar. "Me sorprende de Christian porque hace una semana me ha estado llamando para venir a Trujillo y ahora me sale con estas cosas, pero tranquilo, todo bien", indicó.

"Hay decisiones que no dependen de uno como entrenador. Antes que cualquier técnico o jugador, está la institución", finalizó.



Cristiano logra otro récord

RIAD. Cristiano Ronaldo marcó un doblete en el triunfo (4-2) de Al-Nassr ante Al-Ittihad por la última fecha de la liga árabe. A sus 39 años, el delantero portugués sumó 35 goles en 31 partidos y se convirtió en el máximo goleador en una sola temporada en la historia de la liga árabe.



Reyna piensa en la Bicolor

PORTO ALEGRE. Bryan Reyna habló sobre su convocatoria a la selección. "Mi vuelo está programado para el 2 de junio. Voy a ir con todas las ganas. Siempre es un orgullo y felicidad representar a mi país", dijo. Belgrano jugará hoy ante Inter por la Sudamericana.

CIENCIANO EMPATÓ CON COMERCIO

Papá no se quemó


CIENCIANO SE LLEVÓ UN PUNTO.

TARAPOTO. Cienciano logró un empate (1-1) agónico como visitante ante Unión Comercio, en el infierno de Tarapoto; el cotejo marcó el final del Torneo Apertura.

Byron Angulo (11'), tras una gran jugada individual, puso en ventaja al Poderoso de Alto Mayo.

El palo le negaría el empate al Papá tras el remate de Aldair Salazar (18').

En el complemento, Cienciano presionó en pos de la igualdad, la cual la consiguió cuando se jugaban cinco minutos de tiempo adicional, mediante el cabezazo de Carlos Garcés. Cienciano culminó séptimo el Apertura con 26 puntos, mientras que Unión Comercio último con 9 unidades.

APRENDIENDO EN CASA

Las primeras civilizaciones

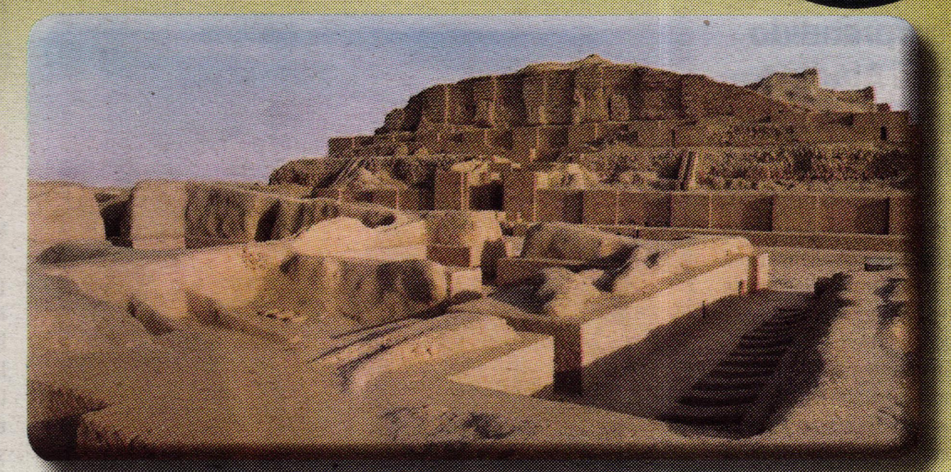
Mesopotamia

EL DATO

La palabra Mesopotamia significa "tierra entre ríos", puesto que sus ciudades crecieron en torno a los ríos Tigris y Éufrates, en el denominado Medio Oriente.

A Mesopotamia se le considera como la civilización más antigua que se conoce, debido a que fue allí donde se desarrollaron los primeros asentamientos alrededor del año 4000 a. C. Estaba ubicada entre los ríos Tigris y Eufrates.

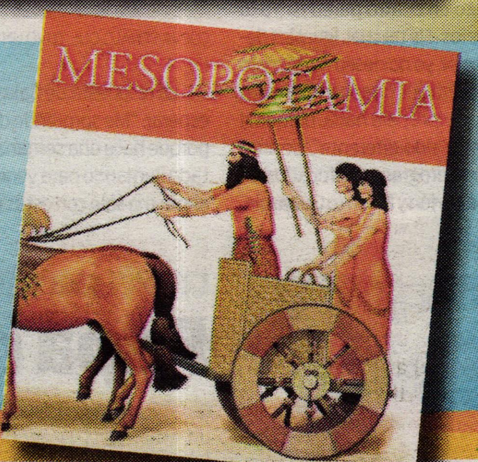
Durante la época de auge y expansión de Mesopotamia, como una de las grandes civilizaciones de la Antigüedad, fueron seis los distintos pueblos que tuvieron el dominio de sus territorios gracias a su supremacía militar. Los sumerios fueron los primeros en establecerse en esta zona (aproximadamente entre el 4000 a. C. y el 2300 a. C.). Construyeron las primeras ciudades-estado amuralladas. Luego llegaron los imperios Acadio, Babilónico, Asirio, Neobabilónico y Persa. Debido a que la actividad predominante era la agricultura, desarrollaron mejoras en los arados y la construcción de canales de regadío, albercas y diques.





Los inventos de Mesopotamia

Los primeros inventos se atribuyen a los sumerios y fueron desarrollados posteriormente por las civilizaciones mesopotámicas siguientes. Entre las múltiples invenciones de los mesopotámicos se encuentran la rueda, la cerámica producida a gran escala, las matemáticas, la hora, la escritura, los sellos cilíndricos y los sobres, los ladrillos producidos a gran escala, las ciudades, el mapa, la vela.



la palabra

Diseminar

Etimología	Proviene del latín "disseminare".
Concepto	Extender o esparcir sin orden y en diferentes direcciones.
Sinónimo	Dispersar, esparcir, disgregar, desparramar.
Antónimo	Recoger, agrupar.
Inglés	Se escribe "disseminate" y se pronuncia "diseminéit".

¿Sabías que...?



- Etiopía es el único país africano que nunca fue colonizado. Aunque Italia intentó invadir Etiopía a fines del siglo XIX, fue derrotada.
- Los gallitos de las rocas son grandes diseminadores de semillas en la selva; ello contribuye a la preservación de los bosques y ayudan a la regeneración natural de su entorno.

MIS TAREAS | Ciencias

Alberto Barton Thompson

PROFESIÓN: Médico investigador.
APORTES: Estudios sobre el paludismo y la verruga peruana.

Alberto Barton Thompson fue un destacado médico peruano (nacido en Argentina) que realizó diversos estudios sobre el paludismo y la verruga peruana (enfermedad que acabó con la vida de Daniel Alcides Carrión). Estudió Medicina en la Universidad de San Marcos y gracias a sus estudios fue descubridor del agente etiológico de la Enfermedad de Carrión o fiebre de la Oroya. La bacteria fue llamada Bartonella bacilliformis, en honor a su nombre.



A tener cuidado

Muchas personas mayores carecen de la sensación de sed. La falta de una hidratación suficiente es perjudicial para los huesos, ya que el agua puede aportar una cantidad significativa de calcio.



El dato

La anemia afecta al 43,1% de niños peruanos de 6 a 35 meses.

Lo bueno de

Semillas de calabaza Son ricas en fibra, en ácidos grasos insaturados y en fitoesteroles, que favorecen la reducción del colesterol en sangre.



¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE BRINDÁRSELAS A LOS PEQUEÑOS?

La verdad sobre las leches fortificadas

"Es importante revisar si el producto se presenta como leche o mezcla láctea".

Zoraida Peña H.

En los últimos años ha aparecido muchas leches fortificadas con vitaminas y minerales, pero ¿cómo se deben consumir?

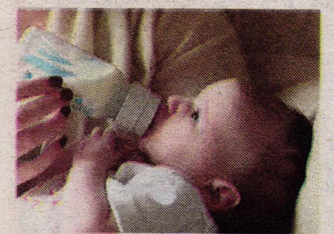
"La combinación de algunos de estos nutrientes no necesariamente corresponde a la promesa de una mejor alimentación para nuestros niños. Sucede que cuando algunos de estos nutrientes se combinan, uno impide el aprovechamiento del otro", dice José Huapaya, nutricionista de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS).

"El calcio presenta un efecto inhibidor para el hierro. Cuando se consumen ambos nutrientes, el calcio es absorbido dejando de lado al hierro", explicó tras aclarar que estos minerales se deben consumir por separado. Huapaya acotó que la leche es un alimento nutricionalmente muy completo, compuesto en promedio de un 87% de agua, lactosa, proteínas, grasa, minerales y vitaminas.



SEGÚN EL DR. HUAPAYA, LAS LECHES FORTIFICADAS CON ZINC Y DHA SÍ SON RECOMENDABLES.





"La inclusión de componentes como lecitina de soya en los productos altera la composición de los ácidos grasos y de las vitaminas A, D, E y K", concluyó.

Comer bien

Dra. Verena Haro (*)

¿ANTOJO DE CHOCOLATE? ¡CÓMELO!

¿A quién no le provoca comer un chocolate? No es necesario privarse de los chocolates si es que estás en un régimen de pérdida de peso, pero sí saber en qué proporción consumirlo. Se le considera un buen chocolate a los que contengan como mínimo 60% de cacao en su composición. Mientras más cacao tenga, mejor. Recuerda que siempre es bueno leer la información nutricional en la etiqueta del producto. Algunos de los beneficios son los siguientes: protege al sistema cardiovascular, fortalece el funcionamiento cerebral y es un excelente antidepresor.

Dejemos los mitos de lado, el chocolate es rico y bueno, siempre y cuando no desplace la ingesta de otros alimentos, tales como lácteos, frutas y verduras.

*Nutricionista

IG: @verenaharonutricionista

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Patita con maní

INGREDIENTES

- 400 gr. de pata de res
- 1/2 kg. de papa blanca
- 2 cdas. de ají colorado molido
- 1 1/2 cdta. de ajo molido
- 1 cebolla pequeña
- 4 ramas de perejil
- 3 cdas. de maní tostado molido
- 1 zanahoria pequeña
- Aceite vegetal
- 1/3 tz. de arveja
- Sal, comino y pimienta.

PREPARACIÓN

Lavar la pata de res, sancochar en agua con sal, deshuesar y picar. Reservar. Freír la cebolla en cuadritos con el ajo molido y el ají colorado. Agrega la pata picada, la papa pelada y en cubos y el maní, y condimenta con sal, pimienta y comino; cubre con agua y deja cocinar a fuego medio. Mientras, haz el arroz con la zanahoria en cuadritos y las arvejitas. Una vez listo el guiso, servir con arroz.

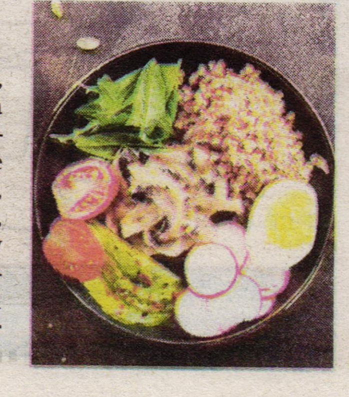
Secreto del chef

Es preferible comprar la pata delantera de la vaca es más suave y carnosa.

TIPS TIPS TIPS

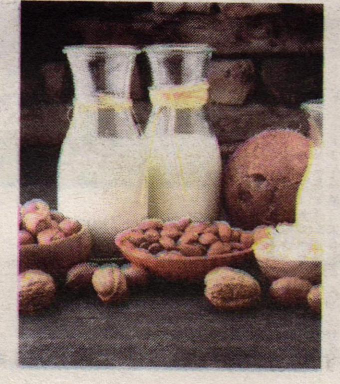
1 ALIMENTOS SIN GLUTEN

Si eres celíaco, es decir, alérgico al gluten, hay una gran variedad de alimentos sin este componente que son aptos para ti, como arroz, mijo, huevo, quinua, frejoles, frutas y verduras frescas de temporada. Las hojuelas de avena no contienen gluten por naturaleza.



2 BEBIDAS VEGETALES: ¿SON BUENAS?

"Estas bebidas pueden ser opciones complementarias para nuestra dieta diaria; sin embargo, no son alimentos lácteos y, en consecuencia, el aporte de calcio y vitamina D es mínimo; y en cuanto a las proteínas de alto valor biológico son muy limitados en comparación de la leche y derivados", aclaró el Dr. Huapaya.



3 ¿FRUTAS ENTERAS O EN JUGO?

Según los expertos, es recomendable comerlas enteras, ya que al hacerlas en jugo o extractos se pierde su fibra. Mientras que al consumirlas enteras o en porciones, se asocia con una mejor regulación del apetito y la saciedad, además de saborear su textura. La OMS recomienda de 7 a 8 porciones al día.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

¿Puede repetir?
—Profe, no alcancé a escribir, ¿Puede repetir? —Sí, ¿En dónde te perdiste? —En el mercado, a los 6 años, fue horrible.

acertijo

Acertijo del granjero y las ovejas:
Un granjero tiene 15 ovejas. Todas menos 9 se mueren. ¿Cuántas ovejas le quedan al granjero?

Soluciones de ayer

DEL
MAKEBA
IMAGINE
TILSALOZANO
AREA ALONDIC
PATOS LESC
MELONI VERON
IRENE ALMAZ
LUGAN LEIDA
ELENA ELSOL
NERON ROCIO
ELERA SAICOS
MIKEBAHIA
ARIAL
CINTA
ASA



8	4	7	5	6	2	9	3	1
2	5	9	1	7	3	4	8	6
1	3	6	8	4	9	7	2	5
9	1	8	6	5	4	3	7	2
4	7	5	3	2	1	8	6	9
3	6	2	7	9	8	1	5	4
6	2	3	9	1	7	5	4	8
7	9	4	2	8	5	6	1	3
5	8	1	4	3	6	2	9	7

El acertijo: 7 huevos.

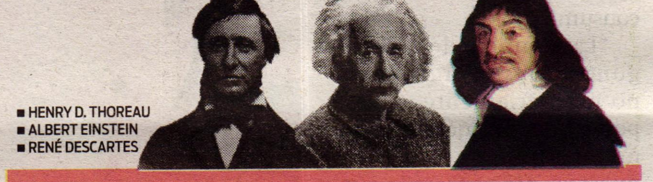
¿Quién lo dijo?: Friedrich Nietzsche.

Sudoku

	1					4		9
9			3	7		6	1	
5		6	2	9				
3			5				4	
	5					7	8	
	8	7	9	4	6			2
	3			1				8
		5		6	2	1	3	
2	7		8					4

¿Quién lo dijo?

"Las matemáticas no mienten, lo que hay son muchos matemáticos mentirosos."



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

K	H	C	G	U	R	S	A	W	J	X	M	O	P	S	O	D	A	I	R	A	V	O	Q
V	B	S	O	B	R	E	P	R	E	S	E	N	T	A	B	A	N	L	K	Y	L	N	H
G	M	J	A	X	F	T	G	P	W	E	U	J	E	Y	A	Q	H	O	O	I	B	I	D
K	C	L	R	N	Z	L	A	X	D	S	S	Q	M	I	W	Z	R	T	J	J	K	A	P
H	Y	E	V	O	O	B	N	N	P	C	A	M	I	D	B	C	J	Q	X	O	A	T	G
S	T	E	R	Y	R	Z	W	Z	V	U	U	S	P	G	Z	B	I	X	V	D	A	N	L
T	H	W	M	A	J	N	E	F	O	L	K	H	U	T	I	R	I	P	S	E	T	K	Z
O	P	D	F	S	M	A	E	U	C	T	G	C	S	A	L	L	I	T	N	A	W	K	N
B	M	L	J	U	G	I	S	R	O	U	A	X	R	V	C	C	O	Z	A	Y	D	U	T
J	S	W	K	M	I	E	C	H	T	R	R	V	L	I	F	G	Q	C	N	K	B	V	H
E	P	Q	E	I	L	L	W	A	P	A	O	G	A	Z	S	D	M	S	F	Z	J	A	X
T	Q	A	N	I	K	Y	E	P	E	L	G	I	S	C	L	T	C	M	B	U	H	M	H
O	Q	W	T	X	L	V	R	U	C	E	Y	Z	A	A	I	S	O	O	N	F	P	E	G
S	B	X	M	P	I	Y	S	O	N	S	V	K	F	N	R	A	E	B	L	H	G	R	R
C	E	C	J	V	R	I	H	U	O	X	G	T	B	M	N	B	N	W	A	O	Q	I	D
T	Y	A	K	Y	G	V	U	C	C	U	N	F	R	C	A	X	I	I	Z	L	N	C	J
Z	W	R	R	P	S	H	M	M	T	Z	F	U	E	U	W	Y	J	F	O	E	K	A	D
P	D	I	N	L	R	X	A	A	F	G	S	S	T	K	B	Y	Q	N	R	W	M	E	I
U	V	B	D	C	P	H	N	S	M	A	T	E	R	I	A	L	E	S	F	T	I	I	M
I	Y	E	P	E	V	G	O	E	Z	R	R	X	L	U	V	Q	Z	O	J	D	R	A	F
G	M	S	T	M	N	A	S	D	A	P	C	B	S	U	B	I	R	T	A	J	D	Q	R
S	C	D	V	I	P	N	L	L	S	O	T	S	E	R	O	T	P	D	Y	E	U	F	G
R	X	A	N	A	B	A	N	O	I	C	C	E	F	N	O	C	Q	X	R	M	Q	T	D
G	B	C	N	L	U	E	K	J	R	W	F	S	I	H	O	V	Y	A	A	K	W	T	L

CEMÍ

- ☐ ALOJAN
- ☐ AMÉRICA
- ☐ ANCESTRAL
- ☐ ANTILLAS
- ☐ CARIBES
- ☐ CEMÍ
- ☐ CERÁMICA
- ☐ COLÓN
- ☐ CONCEPTO
- ☐ CONFECCIONABAN
- ☐ CRISTÓBAL
- ☐ DEIDAD
- ☐ ESCULTURALES
- ☐ ESPÍRITU
- ☐ FIBRAS
- ☐ HUMANOS
- ☐ MADERA
- ☐ MATERIALES
- ☐ OBJETOS
- ☐ REPRESENTABAN
- ☐ RESTOS
- ☐ SUR
- ☐ TAÍNO
- ☐ TEXTILES
- ☐ TRIBUS
- ☐ VARIADOS
- ☐ ZEMÍ
- ☐ ZONAS

Consultorio sentimental

Mi esposo tenía otra familia en secreto

PERLA (52). Doctora Cora, llevo casada más de 35 años. Pensé que mi vida estaba resuelta. Mi familia era perfecta, dos hijos, mi esposo, un buen trabajo, pero resulta que mi marido tenía otra familia en el norte del país.

Y no me hubiera enterado sino fuera porque los hijos de la mujer llegaron a sorprenderlo a mi casa sin saber que se iban a encontrar con nosotros. Esos jóvenes son casi de la edad de mis hijos y no sé qué hacer; siento que esto es más de lo que puedo soportar.

No sé si botarlo de mi casa o irme. Qué van a pensar mis hijos, mi familia, no sé qué hacer, doctora . Por favor, ayúdeme, estoy destruida.



RESPUESTA

Querida Perla, lo primero que debes hacer es concentrarte en estar bien. Debes conversar con tus hijos e intentar separar las cosas, y luego de eso pedirle de buena forma a tu esposo que al menos por un tiempo se retire de tu hogar para que puedas reflexionar sobre lo sucedido. Te deseo mucha suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Telf: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 mar. - 20 abr.
Hoy contarás con un gran entusiasmo, energía y creatividad. Tenderás al poder, dispondrás de coraje y disposición para lograr tus metas.
Tu color: marrón **Tu número: 1**

Tauro 21 abr. - 21 may.
Empezarás la semana con unas magníficas oportunidades en el terreno financiero; sin embargo, tendrás que tener cuidado.
Tu color: azul **Tu número: 9**

Géminis 22 may. - 21 jun.
Te espera un día tenso hoy en el terreno emocional; de todos modos, podrás canalizar la energía positiva adaptándote a cada situación.
Tu color: rosado **Tu número: 7**

Cáncer 22 jun. - 22 jul.
Es posible que hoy tengas algunas obsesiones relacionadas con los asuntos emocionales y sexuales.
Tu color: naranja **Tu número: 3**

Leo 23 jul. - 23 ago.
El amor y la amistad que comienza o que se renueva serán dos aspectos importantes en tu vida hoy. Pasarás un día muy agradable.
Tu color: beige **Tu número: 10**

Virgo 24 ago. - 23 set.
Tus visiones internas, la falta de disciplina y la tendencia a empezar proyectos sin considerar los detalles podrían complicarte.
Tu color: gris **Tu número: 4**

Libra 24 set. - 23 oct.
Hoy podrías conseguir éxito profesional y reconocimiento público debido a los cambios en el trabajo.
Tu color: rojo **Tu número: 8**

Escorpio 24 oct. - 22 nov.
Te espera un día tenso, tal vez sea a causa de la obsesión en los asuntos emocionales; tu lado oscuro querrá tomar el control.
Tu color: celeste **Tu número: 5**

Sagitario 23 nov. - 21 dic.
Solamente a través del equilibrio y las fuerzas balanceadas podrás controlar la potente energía de hoy.
Tu color: verde **Tu número: 12**

Capricornio 22 dic. -20 ene.
Deberías cuidar de tu salud más; por la tensión en el trabajo, es posible que baje tu energía física y te cause enfermedades.
Tu color: melón **Tu número: 6**

Acuario 21 ene. - 19 feb.
Acuario, empezarás la semana con una gran habilidad para instruir a los demás gracias a tu psiquismo, sabiduría y excelente memoria.
Tu color: fucsia **Tu número: 2**

Piscis 20 feb. - 20 mar.
Hoy contarás con muchas fuerzas y ganas de innovar en tu vida, Piscis, aunque deberás tener cuidado.
Tu color: blanco **Tu número: 11**



Autodefinido

TEMA DE FRANCO DE VITA, 'TE ....'
FUERZA AÉREA DEL PERÚ
TEMA DE CARLA MORRISON, 'OBRA DE ...'
CLUB DE FÚTBOL ESPAÑOL, ... MADRID
TEMA DE JOE DASSIN, '.... TI'
SÍMBOLO QUÍMICO DE ESTRONCIO
LLEVAR A CABO UNA CIRUGÍA
TEMA DE LUIS MIGUEL
CENTROCAMPISTA COLOMBIANO EN QATAR, ... URIBE
QUESO CLÁSICO DE GRECIA
CLORO
'ACEITE' EN INGLÉS
TEMA DE DANNA PAOLA, '.... EN TI LA LUZ'
SÍMBOLO QUÍMICO DE MOLIBDENO
PRIMERA VÍCTIMA DE FRATRICIDIO
DOMINIO WEB DE BOLIVIA
ACTOR EN 'EL ABOGADO DEL DIABLO', ... PACINO
DISTRITO DE LIMA NORTE, LOS ....
ACTRIZ EN 'AL FONDO HAY SITIO', GUADALUPE ....
TEMA DE LA BANDA MOLOTOV '.... LATINO'
CONSIGNA, ESLOGAN
TEMA DE TONY VEGA, '.... MUJER'
KEANU REEVES EN 'MATRIX'
FILME CON MICHAEL DOUGLAS 'ATRACCIÓN ....'
ACTRIZ EN 'HOMBRE DE FAMILIA', TEA ....
CASA GRANDE Y SEÑORIAL
CANTANTE PERUANO DE CUMBIA, PEDRO ....
DOMINIO WEB DE LITUANIA
ÚLTIMO PISO DE UN EDIFICIO
TEMA DE DIEGO TORRES
FUE FESTIVAL DE MÚSICA IBEROAMERICANA
MOVER LOS REMOS PARA AVANZAR
DISPERSO, ESPACIOSO
MODELO Y EX CHICO REALITY, ... PALAO
CONSIGNA, ESLOGAN, EXPRESIÓN
'CÉLULA' EN INGLÉS
DE FORMA OVALADA
SESERA, CEREBRO
GRUPO MUSICAL DE GÉNERO TROPICAL, LOS ....
AUTOR 'ÉTICA PARA AMADOR' FERNANDO ....
DISTRITO Y BALNEARIO DE LIMA NORTE
ACTRIZ EN 'SCREAM' ... CAMPBELL
'NEGRO' EN ITALIANO
TELURIO
TEMA DE SHAKIRA
'MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO DE LIMA'
'UÑA' EN INGLÉS
PRIMERA VÉRTEBRA CERVICAL
TEMA DE GRUPO FRONTERA '.... SE VA'
CANTA 'VOLVER ATRÁS'
... HOC, ... HONOREM
ACTOR EN 'DUNA', ... ISAAC
'LUPITA' EN "REBELDE" .... PERRONI
'ZOE' EN "LA MUJER DE MI HERMANO" BÁRBARA ....
HIJA DE MARGE Y HOMERO SIMPSON
DEPARTAMENTO AL SUR DE LIMA
CANAL EDUCATIVO DE TV POR CABLE, ... GEO
FILME CON PENÉLOPE CRUZ, '... LOS OJOS'

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

¿Cómo calmar una crisis de asma?

Desde los primeros signos de crisis, el reflejo de las personas asmáticas es tomar inhalaciones de Ventolin. Sin embargo, existen otros medios para calmar una crisis de asma si no tienes tu Ventolin contigo. Es esencial mantener la calma en caso de crisis porque el pánico y el estrés pueden agravar los síntomas.

- Sentarse con la espalda recta: En esta posición, tus vías respiratorias están bien abiertas. En caso de una crisis de asma, evita acostarte, ya que esto puede agravar los síntomas.

- Estabilizar la respiración: Durante una crisis de asma, la respiración se acelera. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a estabilizarla, especialmente la técnica de la respiración diafragmática, más comúnmente llamada respiración abdominal. Endereza tu postura, luego inhala y exhala profundamente. Al inhalar, debes sentir tu abdomen inflarse (coloca una mano sobre él). Al exhalar, debes sentir tu abdomen hundirse. En este ejercicio, los músculos abdominales están relajados.

- Técnica de Respiración de Labios Fruncidos: Inhala por la nariz y exhala lentamente por la boca con los labios fruncidos; ello ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias.

- Alejarse de los factores desencadenantes: Ciertos factores externos pueden desencadenar una crisis de asma o agravar los síntomas de una crisis. En caso de crisis, aléjate del factor desencadenante. Esto puede ayudar a reducir progresivamente los síntomas.

Los factores desencadenantes más comunes son:

- Alérgenos como el polen, algunos alimentos, ciertos animales, el polvo.
- El aire frío y seco.
- El humo del cigarrillo.
- La contaminación atmosférica.
- El estrés y la ansiedad.
- Ciertos medicamentos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

CALIFORNIA. Una aerolínea en Estados Unidos, BarkAir, lanzó un servicio exclusivo para mascotas. El servicio se diferencia del resto, pues el avión tiene asientos especiales para perros o gatos.



Conductora se come una mosca en vivo

BOSTON. Un bochornoso momento vivió una presentadora de noticias cuando estaba en vivo. Vanessa Welch, de Boston25, se viralizó en redes sociales luego de tragarse accidentalmente una mosca en plena conducción. La situación fue captada por los televidentes que convirtieron este tema en tendencia en las redes sociales. Los usuarios destacaron la calma y compostura de la periodista pese a tener al insecto en su boca. "Eso es profesionalismo en su máxima expresión", comentaron.